

簡単！ できるだし けの汁



【作り方】

- ① 油揚げを1cmの柵切りにする。
- ② 鍋に、水、魚介ブレンドだしパック、けの汁ミックス、油揚げを入れて煮る。
- ③ 沸騰したら、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ だしパックを取り出し、味噌を溶いてできあがり。

【材料】(4人分)

スルメだしのコクがおいしい♪

- ・できるだし
 - 魚介ブレンドだしパック 1袋
- ・けの汁ミックス 1袋(300g)
- ・油揚げ 3枚
- ・水 500ml
- ・味噌 大さじ1



【栄養価】(1人分)

エネルギー：79 kcal、食塩相当量：1.0g

※成人1日の食塩目標量は、8g

(健康あおもり21(第2次計画)より)



うま味で手軽に **塩分** コントロール